

心理学在大学生心理健康教育中的应用与探讨

陈建飞

昆明卫生职业学院 云南 昆明 650032

摘要:随着我国社会经济的不断发展,当代大学生在社会的竞争压力下,心理健康问题越来越突出。大学生心理健康问题不仅会影响他们自身的生活质量,而且还会给高校带来一系列的问题,因此,加强对大学生心理健康教育是高校教育工作的重要内容。心理学在大学生心理健康教育中具有重要的作用,加强对心理学在大学生心理健康教育中的应用研究,可以有效促进大学生心理健康水平的提高。本文从心理学在大学生心理健康教育中的应用价值入手,分析了我国当前大学生心理健康教育课程存在的问题,并提出了优化大学生心理健康教育课程方案。

关键词:心理学;大学生;心理健康教育;课程优化

引言:随着我国经济社会的不断发展,高校大学生的心理健康问题也越来越严重。当前大学生心理健康教育课程中存在一些不足,高校教学方法单一、学生参与度低、缺乏有效的评估反馈机制等,这些因素都会影响大学生心理健康教育课程的教学效果。因此,加强对心理学在大学生心理健康教育中的应用研究,可以有效提高高校心理健康教育课程的教学效果,促进大学生心理健康水平的提高。

1 心理学在大学生心理健康教育中的重要性

1.1 大学生心理健康现状

随着我国教育水平的不断提升,大学生的心理健康状况已经成为社会普遍关注的一个重要问题。在现实生活中,许多大学生由于各种原因导致了严重的心理问题,给自身带来了一定程度的困扰,不利于大学生自身的成长与发展。大学生作为一个特殊群体,其心理健康状况受到家庭、社会等多方面因素的影响。根据调查数据显示,我国高校大学生中存在着不同程度心理问题的学生占到了总人数的14.5%,其中,在大学期间曾出现过心理疾病和心理障碍的学生人数占到了总人数的8%。这一现象表明,部分大学生心理问题已经严重影响到其个人和家庭发展。

1.2 心理学在大学生心理健康教育中的作用

目前,高校学生心理问题日趋严重,已经成为大学生群体中突出的社会问题之一。从心理学角度分析,学生心理健康状况的恶化有其客观因素:社会经济发展的不平衡、贫富差距加大、就业压力增大、升学就业竞争激烈等。也有其主观因素:大学生自身心理发展不成熟,以及环境影响和社会不良风气的影响。高校在大学生心理健康教育中,应通过有效途径,增强对学生心理健康问题的重视。要有效预防和消除学生心理问题,首

先必须了解其心理问题产生的原因。心理学应用于大学生心理健康教育中,可以通过对学生进行积极有效地引导,帮助其克服不良情绪,使其保持积极健康的心态。

1.3 心理健康教育对大学生发展的影响

在大学生的成长过程中,其心理发展是一个极其重要的阶段,是一个人成长过程中的关键阶段。这个时期的心理发展往往会影响其日后的性格、价值观、世界观等诸多方面,而这些方面又会在一定程度上影响到大学生以后的生活和工作。所以,在大学生成长过程中,加强心理健康教育是十分必要的。同时,心理健康教育也是一种重要的素质教育,是大学生自我发展、自我完善的重要途径。良好的心理素质是大学生成才和健康发展的必要条件,因此加强大学生心理健康教育可以提高大学生心理素质和综合素养,从而促进其全面发展。

2 现行大学生心理健康教育课程的问题

2.1 课程设置存在的不足

目前,大学生心理健康教育课程主要分为四个阶段:第一阶段是大学新生入学的适应阶段;第二阶段是大学期间的适应阶段;第三阶段是毕业后的择业和创业阶段;第四阶段是心理危机的干预和治疗。心理健康教育课程的设置体系仍不够完善,存在以下不足:第一,各高校虽然都开设了大学生心理健康教育课程,但是,在课程设置上各高校并不一致,很多学校缺乏科学有效的管理机制和方法,导致课程质量参差不齐;第二,我国大学生心理健康教育课程还未形成完整体系,各个高校虽然都有开设相关课程,但是没有形成统一的管理机制和方法;第三,对于心理健康教育课程的重视程度不高。

2.2 教学方法的局限性

从教学方法上来看,心理健康教育课程的教学方法主要是讲授法,这种教学方法具有局限性,也无法达到

良好的教学效果。一方面,这种教学方法只注重了知识的传递,而忽视了学生在心理健康教育过程中的主体性和创造性,也不利于学生参与到课堂教学中来。另一方面,在讲授法下学生没有足够的时间和机会去实践、体验、感悟和思考,也很难达到良好的心理健康教育效果。除此之外,教师在授课过程中也经常会出现照本宣科、机械灌输式的问题,这也会导致学生对心理健康教育课程缺乏兴趣。

2.3 学生心理健康需求与现行课程的不匹配

课程的目标是让学生掌握一定的心理健康知识和技能,了解大学生心理健康状况和存在的问题,增强自我调节能力,提升适应能力,预防和缓解心理障碍。然而,学生对于心理健康课程的需求不仅仅是为了掌握解决自身心理问题的方法,更多的是为了能够提升自我认知能力和自我发展能力。因此,在教学过程中,教师需要将课程目标与学生实际需求相结合,针对不同学生群体设置不同教学内容和教学形式。目前,我国高校大学生心理健康教育课程多以理论教学为主,课程内容较多且较为理论化,缺乏对大学生群体的针对性和实效性。因此,对于高校心理健康教育课程来说,亟待提升课程的应用性。

3 心理学在大学生心理健康教育中的应用

3.1 心理学理论在课程设计中的应用

在我国,关于大学生心理健康教育课程设计的研究并不多见,甚至有些高校还没有开设这一课程。这也在一定程度上说明了目前我国对于大学生心理健康教育的重视程度还不够。要想充分发挥心理健康教育对大学生成长的重要作用,就必须充分发挥心理学的理论基础。而要想将心理学理论应用到课程设计中,首先就要将心理学理论渗透到教学过程中。这样不仅能充分调动学生学习积极性,而且还能加深学生对心理健康知识的理解与记忆。其次,要将心理学理论融入课程教学当中,充分发挥其在高校心理健康教育中的作用,让学生在掌握知识的同时能够真正做到“心理健康”。

3.2 心理学方法在心理健康教育中的应用

心理学方法是指在心理健康教育工作中运用心理学的理论、原则和方法,对学生进行心理干预、帮助和指导的过程。通过心理健康教育,教师可以帮助学生认识自己,提高对自我的认识,进而促进其成长和发展。在进行大学生心理健康教育工作的过程中,教师应该积极主动地运用心理学方法,并通过与学生的互动、沟通、交流来了解学生的需求,进而有针对性地开展。同时,教师还可以通过团体辅导活动、心理咨询等方式对

学生进行辅导和帮助,对学生的心理问题进行疏导,消除其不良情绪,从而促进其健康成长和发展。

3.3 心理学技术在心理健康教育中的应用

心理学技术是指心理学专业人员根据心理健康教育工作的实际需要,在相关的理论指导下,利用一定的设备和方法,对心理学的一些知识和技能进行加工和处理,从而有效地帮助人们解决心理问题的方法。例如,心理测量技术、认知行为治疗技术、人本主义治疗技术、危机干预技术等。目前,我国高校大学生心理健康教育工作中也在积极引进心理学技术。例如,中国科学院心理研究所推出了《中国科学院大学学生心理健康评估系统》。该系统包括3个子系统:个体测评系统、班级测评系统。该测评系统可以为高校学生的心理健康教育提供科学的评价依据和指导。

4 大学生心理健康教育课程优化方案

4.1 课程内容的优化

由于目前的心理健康教育课程内容较为单一,学生并不能对心理学知识有一个完整的认识,因此,要想进一步提高心理健康教育课程的质量,就要对其内容进行优化。首先,教师可以增加课程的趣味性。心理健康教育课程比较枯燥,教师可以在授课过程中加入一些趣味小故事或者小视频,让学生在轻松愉悦的氛围中学习。其次,教师还可以通过情景模拟等方式来提高学生对心理健康知识的掌握程度。最后,教师要积极改变自己的授课方式,由单一的讲解模式转变为讨论式、游戏式等多种教学模式,激发学生学习兴趣的同时也提高了学生学习能力。

4.2 教学方法的创新

根据当前大学生心理健康教育的课程特点,应该把心理学知识运用到实际教学过程中。在教学过程中,教师可以通过设置一些具体的问题,让学生进行分析和思考,以这种方式进行教学。同时,教师也可以通过组织学生进行角色扮演、小组讨论等方式来提高学生的学习兴趣。此外,教师也可以在课堂上展示一些学生的心理健康活动,让学生在实际操作中体验到心理健康教育的意义和价值。还可以采用多媒体技术来进行教学,比如利用PPT展示一些心理学知识、心理测试等,这样不仅能够提高学生的学习兴趣,而且也能够帮助学生进行自我诊断。

4.3 评估与反馈机制的建立

课程设计与教学方法是进行大学生心理健康教育的重要基础,但教学效果的评估也是必不可少的。只有在明确教学效果评估标准的前提下,才能对大学生心理健

健康教育课程进行优化。在课程实施过程中,需要不断完善评估与反馈机制,通过对教学效果的反馈,及时调整教学内容和教学方法。课程评价机制可以由学生自评和互评构成。自评可以由学生自己总结课程中存在的不足之处,在经过小组讨论后进行反馈,并对课程中存在的不足进行反思和总结;而互评则是由教师对学生在学习过程中遇到的问题进行点评,并引导学生进行反思,并帮助学生进行解决。

4.4 评估体系的完善

在对大学生心理健康教育课程的教学效果进行评估时,不能只关注学生的学习成绩,而应该重视其心理健康程度,以确保该课程能够对学生的心理健康起到积极的作用。因此,在构建大学生心理健康教育课程评估体系时,应该建立全面、多层次的评估体系,将学生的学习成绩、心理健康程度等作为评估标准,并采取定性和定量相结合的评估方式。例如,可以采用定性评估法来考察学生的学习成绩、学习态度以及自我认识能力等,采用定量评估法来考察学生在课堂上参与教学活动的积极性和主动性。

5 心理学在大学生心理健康教育中的探讨

5.1 面临的挑战与困境

心理学的发展使心理学在高校心理健康教育中的作用越来越大,但是心理学在高校心理健康教育中也面临着许多挑战和困境。首先是心理学在高校心理健康教育中的定位问题,现在很多高校都在利用心理学为自己的教学服务,但是也有一些高校的心理学研究方向不够明确,研究内容也比较空泛,甚至有一些高校的心理学研究就是为了迎合部分领导对大学生心理健康教育的需要,这些都是对心理学在大学生心理健康教育中所面临挑战的反映。

5.2 未来发展方向

在大学生心理健康教育工作中,心理学是非常重要的一个方向,因为心理学能有效地帮助学生了解自身,找到自身存在的问题,然后通过心理咨询或心理治疗等

方式来帮助学生解决问题。心理学是一门实践性很强的学科,其理论知识和实践操作都需要得到重视,目前很多高校都在开设相关的课程,但是这些课程大多是理论知识方面的教学。因为心理学涉及的学科知识非常多,所以想要实现实际的应用还需要高校的进一步完善。

5.3 建议与展望

近年来,心理健康教育在我国得到了前所未有的发展,各高校也逐渐加强对学生心理健康的重视,使得大学生心理健康教育工作在我国高校教育体系中得到了大力推进。但是,从目前的高校心理健康教育工作中可以看出,我国当前的高校心理健康教育工作中还存在一些问题。例如,对大学生进行心理健康教育工作的教师水平参差不齐、专业水平不高,教学方法单一、缺乏创新等。因此,各高校需要加强对教师的培训力度,提高教师的专业素质与教学能力;同时也要在现有教学方式方法上进行创新与改革,让大学生真正在心理健康教育中体会到学习的乐趣与生活的美好。

5.4 实践建议

(1) 将心理学知识与实践相结合,可以通过心理测试、团体辅导等活动让学生在体验中掌握心理健康知识,并将理论知识应用于实践;(2) 加强与学生的沟通交流,及时解决学生出现的问题。教师要善于观察,发现学生出现的问题后要及时与其沟通交流,帮助其解决问题,并对其进行心理辅导,提高学生的心理健康水平;(3) 开设大学生心理健康教育课程。教师要在课堂中积极开展心理健康教育工作,讲授心理学知识,让学生对心理学有一个全面的认识 and 了解,从而更好地促进学生心理健康水平的提高。

参考文献

- [1]沈晓冉.积极心理学视角下大学生心理健康教育课程优化研究[J].山西青年,2025,(03):90-92.
- [2]郁郁.以积极心理学为导向探究高中心理健康教育的新模式[J].好家长,2022,(09):62-64.